



## Moje notatki



### **SPOTKANIE 9.**

*Proszenie o pomoc*

## SPOTKANIE 9.

### Proszenie o pomoc

---

#### WPROWADZENIE

---

- Umiejętność proszenia o pomoc jest naprawdę ważna. Nie jest to powód do wstydu. Prosząc, korzystasz ze swoich zasobów i nie zostajesz z problemami sam. Co daje proszenie o pomoc innych, gdy potrzebujesz pomocy?

- Bycie nastolatkiem to nietatwa sprawa. Czasami masz do czynienia z trudnościami emocjonalnymi lub problemami, z którymi samodzielnie trudno sobie poradzić. Prośba o pomoc daje ci szansę znalezienia wsparcia od innych osób. Możesz znaleźć kogoś, kto cię wysłucha, zrozumie twoje problemy i podzieli się swoimi doświadczeniami. To niesamowite uczucie wiedzieć, że nie jesteś sam i że masz kogoś, na kogo możesz liczyć.

- Może się zdarzyć, że masz problem i nie wiesz, jak sobie z nim poradzić. W takich momentach warto prosić o pomoc. Inne osoby mogą mieć wiedzę, umiejętności lub perspektywę, które pomogą ci znaleźć lepsze rozwiązanie. Czasami po prostu potrzebujemy świeżego spojrzenia na nasze problemy, abyśmy mogli znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

- Prośba o pomoc może również pomóc w budowaniu i wzmacnianiu relacji z innymi ludźmi. Gdy zwracasz się do kogoś o pomoc, pokazujesz, że mu ufasz i potrzebujesz go. Przejście przez trudności razem może zacieśnić więzi i sprawić, że poczujesz większą bliskość emocjonalną z tą osobą.

- Prośba o pomoc jest także sposobem na twój własny rozwój. Uczysz się w ten sposób pokory, otwartości na innych i akceptacji własnych ograniczeń. Daje ci możliwość zdobywania nowych umiejętności, poszerzania wiedzy i stawania się bardziej elastycznym w radzeniu sobie z różnymi sytuacjami.

- **Pamiętaj: prośba o pomoc to nie jest oznaka twojej słabości. To świadome i silne działanie, które pozwala na tworzenie zdrowych relacji, rozwój osobisty i osiągnięcie lepszych rezultatów. Nie bój się poprosić o pomoc, bo to naprawdę ważna umiejętność w życiu.**

#### Cele zajęć:

---

Zwiększenie umiejętności proszenia o pomoc, gdy nie radzimy sobie.

#### Tematyka:

---

Jak prosić o pomoc?  
Proszenie o pomoc jako zasób, a nie słabość?

#### Metody:

---

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

#### Przewidywane efekty:

---

Zbudowanie umiejętności zwracania się po pomoc, danie wiedzy, gdzie taką pomoc można uzyskać.

#### PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 9.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

---

## WIDEO 9.

---

- Jak prosić o pomoc, gdy tego potrzebujemy? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



### Kroki: Proszenie o pomoc

- 1) Zastanów się, w czym potrzebujesz pomocy.
- 2) Zastanów się, kto będzie odpowiednią osobą, aby ci pomóc.
- 3) Zastanów się, w czym dokładnie ma ci pomóc druga osoba.
- 4) Poproś o pomoc, informując, w czym dokładnie potrzebujesz pomocy.

### Omówienie filmu:

- 1) Co jest trudne w proszeniu o pomoc?
- 2) Czy proszenie o pomoc oznacza słabość czy siłę?

### Dyskusja:

- 1) Proszenie o pomoc jest siłą czy słabością?

---

### Kogo możesz poprosić o pomoc?

- **RODZICE:** to może wydawać się trudne, ale warto otwarcie rozmawiać z rodzicami. Oni cię kochają tak, jak potrafią, i zależy im na twoim dobru, nawet jeśli nie zawsze to okazują. Jeżeli masz jakieś trudności lub chciałbyś o czymś porozmawiać, warto spróbować rozmowy z nimi. Pamiętaj, że zazwyczaj są dla ciebie i chcą ci pomóc,

- **NAUCZYCIELE:** twoi nauczyciele są nie tylko po to, aby uczyć cię przedmiotów szkolnych. Często są również gotowi służyć pomocą w innych kwestiach. Jeśli masz jakieś trudności w nauce, jesteś zaniepokojony czymś w szkole lub potrzebujesz porozmawiać z kimś, zwróć się do swojego nauczyciela. Może udzielić ci rady i wsparcia,

- **BLISCY PRZYJACIELE:** przyjaciele są ważni w życiu każdego nastolatka. Jeśli masz zaufanego przyjaciela, z którym czujesz się komfortowo, możesz porozmawiać z nim o swoich problemach. Czasami po prostu podzielenie się z kimś swoimi obawami może pomóc w zmniejszeniu ciężaru, który nosisz na swoich barkach,

- **SPECJALIŚCI:** w niektórych sytuacjach pomoc profesjonalisty będzie niezbędna. Psychologowie, terapeuci i doradcy są wyszkoleni w udzielaniu pomocy w różnych obszarach. Jeśli masz problemy emocjonalne, trudności z używkami, trudności szkolne lub problemy rodzinne, warto skonsultować się z nimi. Oni posiadają odpowiednie umiejętności i narzędzia, które mogą pomóc ci w radzeniu sobie z trudnościami,

- **LINIE TELEFONICZNE ZAUFANIA, STRONY INTERNETOWE, CZATY:** W niektórych przypadkach może być trudno porozmawiać z kimś osobiście. W takiej sytuacji warto skorzystać z telefonicznych linii zaufania lub ze stron udzielających pomocy. Pod specjalnymi numerami telefonów możesz rozmawiać z wykwalifikowanymi doradcami, którzy słuchają i udzielają wsparcia. Możesz z nich skorzystać w każdej chwili, a rozmowy mogą być anonimowe, jeśli tego potrzebujesz.

---

### Przykładowe bezpłatne telefony zaufania:

- **116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka,
- **116 000** – całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka,
- **800 120 002** – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”,
- **800 120 226** – Policijny telefon zaufania ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- **800 111 123** – Tumbolinia Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego.

---

### KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

---

- Na bazie własnej sytuacji przeciwic umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną: .....

.....

Krok 1. .... | Krok 2. .... | Krok 3. .... | Krok 4. ....

..... | ..... | ..... | .....